

КОГДА МНЕ МОЖНО СНОВА НАХОДИТЬСЯ В ОБЩЕСТВЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ?

ИЗОЛЯЦИЯ (если вы больны)

Вы можете снова находиться в обществе других людей после того, как:

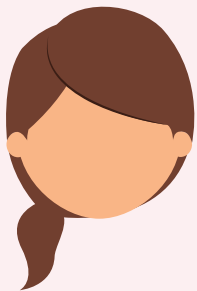
- у вас будет нормальная температура в течение 24 часов, **И**
- с момента начала симптомов пройдет 10 дней, **И**
- у вас уменьшатся другие симптомы

Если вы полностью прошли вакцинацию, и у вас не появится симптомов после контакта, вам не нужно соблюдать карантин.

КАРАНТИН (если вы знаете, что у вас был контакт)

Вы можете снова находиться в обществе других людей после:

- полного 14-дневного карантина с момента последнего контакта с вирусом (самый безопасный вариант), **ИЛИ**
- 10-дневного карантина с момента последнего контакта с вирусом (самый безопасный вариант), **ИЛИ**
- 7-дневного карантина с момента последнего контакта с вирусом **И** теста на 5-й день, **ЕСЛИ** результат отрицательный



1-й сценарий

Эмма заболела в понедельник. К четвергу кашель у нее уменьшился и температура стала нормальной. Несмотря на то, что она чувствует себя почти хорошо, ей нужно оставаться дома до следующей пятницы (полные 10 дней).

ПН

ВТ

СР

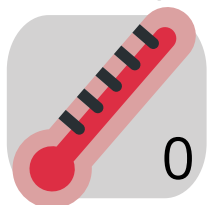
ЧТ

ПТ

СБ

ВС

В 1-й раз повысилась температура

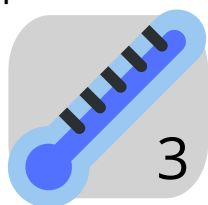


0

1

2

Температура нормализовалась



3

4

5

6

7

8

9

10



2-й сценарий



Альберт заболел в понедельник, и у него 10 дней была повышенная температура и кашель. После нормализации температуры он должен оставаться дома еще 24 часа. Это означает, что ему следует соблюдать домашнюю изоляцию до пятницы включительно. Он может выходить из дома в субботу при условии, что у него уменьшатся другие респираторные симптомы.

ПН

ВТ

СР

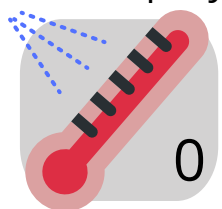
ЧТ

ПТ

СБ

ВС

В 1-й раз повысилась температура



0

1

2

3

4

5

6

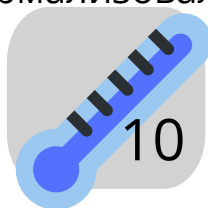
Температура нормализовалась



7

8

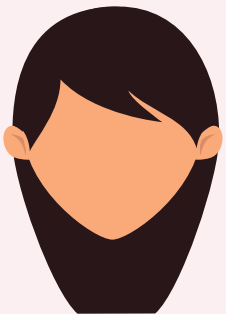
9



10

11





3-й сценарий

Грейс и ее дочь заболели COVID-19. Дочь быстро выздоровела, поэтому она может выходить из дома через 10 дней. У Грейс симптомы сохраняются больше недели, и после нормализации температуры она должна самоизолироваться ещё 24 часа.

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

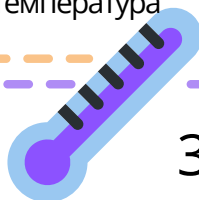
Грейс и ее дочь заболели и начали домашнюю изоляцию



1

2

У дочери нормализовалась температура



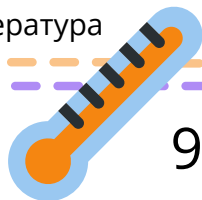
3

4

5

6

У Грейс нормализовалась температура



9

10



11



12

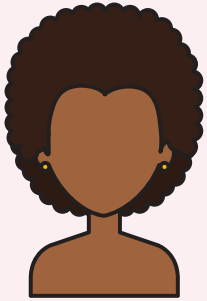
Грейс не заразна и может выходить из дома

Дочь не заразна и может выходить из дома

7

8





4-й сценарий

В понедельник партнер Саши узнает, что у него COVID, и самоизолируется в отдельной комнате. Саша работает кассиром в продовольственном магазине и по-прежнему хорошо себя чувствует. Однако и-з-за того, что у Саши был тесный контакт с ее больным партнером, она должна соблюдать карантин у себя дома. Она может оставаться дома все 14 дней (самый безопасный вариант), и она так и делает. У Саши так и не было никаких симптомов.

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

Саша соблюдает
карантин



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

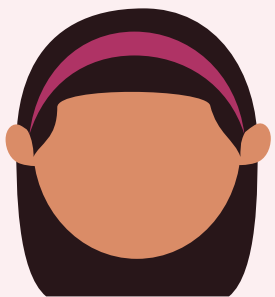
11

12

13

14





5-й сценарий

Елена работает в ресторане. У ее коллеги был положительный тест на COVID, поэтому она получила инструкции оставаться дома, но в ресторане не хватает работников, и ее просят вернуться на работу как можно быстрее. Она соблюдает карантин 7 дней и делает тест на 5-й день. Результат теста отрицательный, и она может выйти на работу после 7-го дня. Тем временем у ее соседа Петра тоже был контакт с вирусом в книжном магазине, где он работает. Его коллега может заместить его, пока он соблюдает карантин, поэтому Петр остается дома 10 дней и не делает тест. Через десять дней он выходит на работу.

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

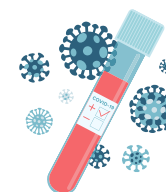
СБ

ВС

Елена и Петр начинают карантин



Елена делает тест на 5-й день



1

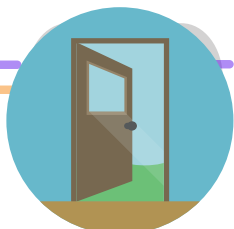
2

3

4

6

7



Елена выходит на работу

9



Петр выходит на работу

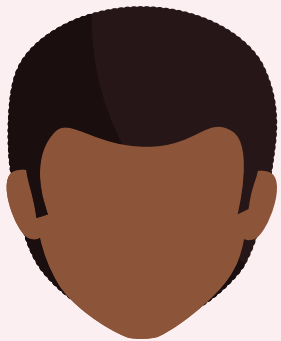
11

12

13

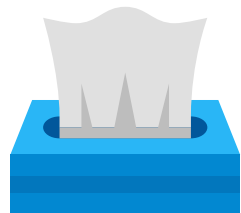
6-й СЦЕНАРИЙ

Адам заболел в понедельник, и у него был положительный тест на COVID-19 во вторник. Он начал соблюдать 10-дневный карантин и стал лучше себя чувствовать к пятнице, когда у него нормализовалась температура. Однако он по-прежнему должен оставаться дома полные 10 дней, поэтому он не может выходить из дома до следующего четверга. Адам живет с родителями, братом и сестрой, у которых нет симптомов и отрицательный результат теста. Адам не может оставаться в своей комнате или пользоваться отдельной ванной, поэтому его семья имеет с ним контакт в течение всего периода самоизоляции. Из-за этого все члены семьи должны оставаться дома во время самоизоляции Адама и еще 14 дней после этого на тот случай, если они заболеют. If any one in the family tests positive or show symptoms, the 14-day quarantine period restarts for everyone again.



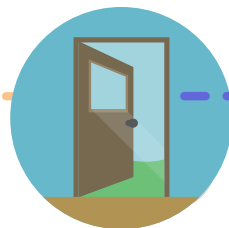
ПН **ВТ** **СР** **ЧТ** **ПТ** **СБ** **ВС**

Адам заболел

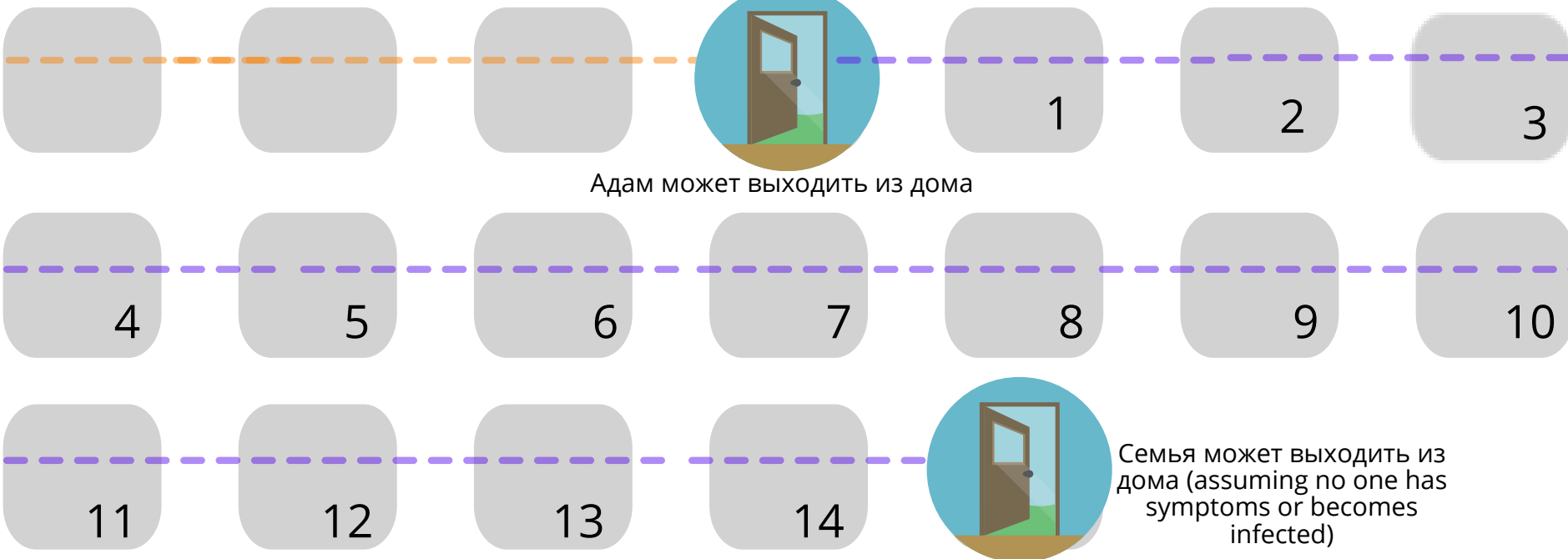


Adam tests positive

Адам чувствует себя лучше

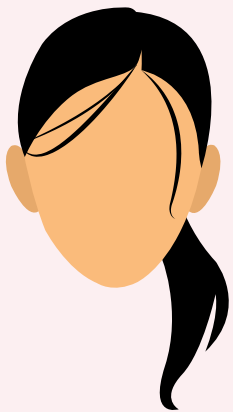


Адам может выходить из дома



Семья может выходить из дома (assuming no one has symptoms or becomes infected)

7-й СЦЕНАРИЙ



Мария заболела в понедельник, и у нее был положительный тест на COVID-19 в среду. Мария живет с двумя соседями по квартире, и она начала полную самоизоляцию в среду: она остается в своей комнате и пользуется отдельной ванной комнатой, а соседи оставляют ей еду под дверь. У соседей был отрицательный результат теста и нет симптомов. Поскольку Мария может соблюдать самоизоляцию, ее соседи могут начать 14-дневный карантин в среду, так как этот был последний день, когда они вступали с ней в контакт. У Марии улучшилось самочувствие и нет температуры, поэтому она может выходить из дома в следующую пятницу. Если у ее соседей не появится симптомов, они могут выходить из дома в следующий четверг после Марии.

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

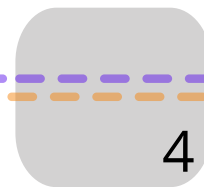
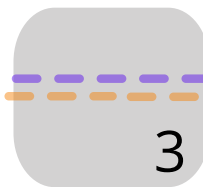
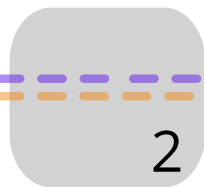
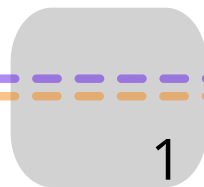
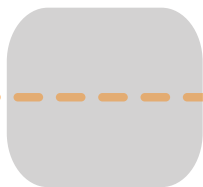
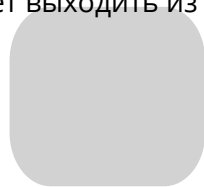
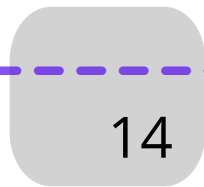
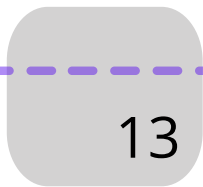
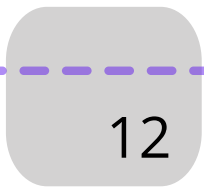
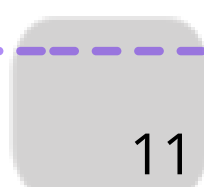
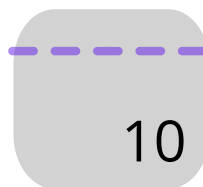
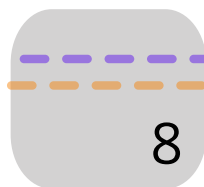
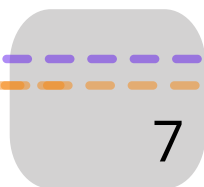
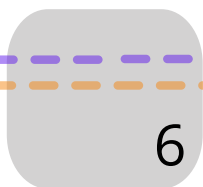
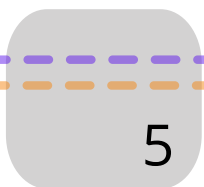
Мария заболела

У Марии положительный результат теста на COVID-19, и она начала самоизоляцию

У соседей отрицательный результат теста, и они начали карантин

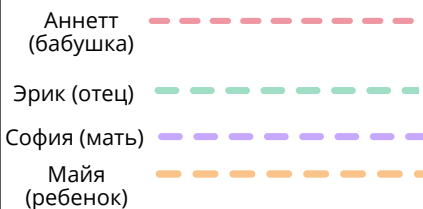
Марии лучше, и она может выходить из дома

У соседей не было симптомов, и они могут выходить из дома



8-Й СЦЕНАРИЙ:

Условные обозначения:



- В понедельник семья Смит узнала, что два дня назад, в субботу, у Майи был тесный контакт с носителем вируса в детском саду, и Майя начала соблюдать карантин. Со времени однократного контакта Майи с COVID-19 прошло 48 часов, и у нее как раз начался период, когда она заразна.
- Эрик хочет избежать контакта с вирусом, чтобы продолжать выходить на работу, и все хотят защитить от COVID-19 Аннетт, у которой повышен риск тяжелой формы заболевания из-за того, что ей 71 год. Семья решила, что София будет ухаживать за Майей, а Эрик и Аннетт будут избегать тесных контактов с Майей. Те, кто осуществляет уход, тоже должны соблюдать карантин, но София не смогла полностью изолироваться от Эрика и Аннетт, поэтому у них повышен риск контакта с вирусом, если София заразится COVID-19.

Вот что сделал каждый член семьи:

